Dieetadvies bij een high output ileostoma

Diëtetiek

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Dieetadvies bij een high output ileostoma

Inleiding

Er is sprake van high output als de stomaproductie meerdere dagen meer dan 1500 ml per 24 uur bedraagt. Het is dan van belang te letten op de voeding en het vocht dat u gebruikt. Bepaalde voedingsmiddelen en dranken kunnen aanleiding geven tot diarree/grotere stoma output. In deze brochure vindt u adviezen om uw voeding aan te passen om de (kans op) deze klachten te beperken.

Algemeen

- Eet rustig en kauw uw eten goed. Ongekauwde voedselresten versnellen de voedselpassage in de darm en kunnen eventueel stoma, fistel of vernauwing verstoppen.
- Gebruik geen grote hoeveelheden voedsel tegelijk.
- Verdeel uw voeding over de dag. Gebruik om de 2 à 3 uur een (kleine) maaltijd door hoofdmaaltijden af te wisselen met tussendoortjes.
- Houd uw gewicht in de gaten (1 x per week wegen op dezelfde tijd en dezelfde omstandigheden).

Vocht

De arts heeft met u afgesproken dat u maximaal 1000 ml vocht per dag mag gebruiken.

Het is belangrijk om voldoende te blijven plassen. Indien u weinig plast (minder dan 1 liter per dag) en/of de urine donker van kleur is, kan dit een teken van uitdroging zijn. Andere klachten van een vochttekort zijn: dorst, sufheid, vermoeidheid, hoofdpijn en een verminderde eetlust.

Een oorzaak hiervan kan zijn dat u onvoldoende vocht binnen krijgt (via het infuus). Het kan echter ook komen doordat u juist teveel drinkt, waardoor u extra vocht (en ook zouten) via de ontlasting verliest. Het is van belang hier de juiste balans in te vinden. Als er een vochttekort wordt geconstateerd is het beter om via de intraveneuze weg (via het infuus) vocht toe te dienen dan extra te drinken.

Welke dranken kunt u het beste drinken?

Drink bij voorkeur isotone dranken
Isotone drank bevat ongeveer dezelfde verhouding suikers en zouten als in het bloed en worden hierdoor snel door het lichaam opgenomen.

Isotone dranken zijn: soep, cup à soup, tomatensap of groentesap (met per glas een mespuntje toegevoegd zout), karnemelk, yoghurt of limonade van een klein beetje siroop en een mespuntje zout.

Isotone sportdranken bevatten weinig zout. Indien u deze dranken drinkt zonder er een zoutrijk product bij te gebruiken, leidt dit tot extra zoutverlies via de ontlasting. Hierdoor kan er een tekort aan zout in het lichaam ontstaan.

Voorbeelden van zoutrijke producten zijn zoute stokjes, zoute koekjes, chips maar ook brood of een warme maaltijd.

Voorbeelden van isotone sportdranken zijn:

-AA Drink Isotone
-AA Drink Pro-Energy
-AA Drink Iso-Lemon
-Isostar Hydrate & Perform (poeder)
-Gatorade
-Extran Hydro
-Aquarius

ORS is een mengsel van zouten en druivensuiker, bedoeld om uitdroging te voorkomen bij waterdunne diarree en braken. ORS is een drank die wordt bereid door zakjes poeder op te lossen in water. Het product is verkrijgbaar bij de apotheek en drogist. ORS heeft een zodanige samenstelling dat het snel opgenomen wordt in het lichaam.

Beperk de inname van hypotone en hypertone dranken (tot maximaal 250 ml per dag)

Deze dranken bevatten een verkeerde (teveel/te weinig) hoeveelheid suiker of zout, waardoor de hoeveelheid ontlasting en hetzoutverlies via de ontlasting kan toenemen.

Voorbeelden van hypotone dranken zijn:

- kraan- en mineraalwater
- thee en koffie zonder suiker
- light frisdrank en limonade met zoetstof
- sportwater: AA- Drink Sportwater, Aquana Sportwater

Voorbeelden van hypertone dranken zijn:

- frisdranken, bijvoorbeeld cola, 7-up en sinas
- thee en koffie met meer dan 2 klontjes suiker per kop
- limonade, Roosvicee
- vruchtensap, bijvoorbeeld appelsap en sinaasappelsap
- melk, chocolademelk
- energy-drinks, bijvoorbeeld Extran Energy, AA- Drink High Energy,
- drinkvoedingen, bijvoorbeeld Nutridrink Juice Style

Niet geschikt zijn o.a: AA Drink High-Energy, AA Drink Sportwater, Extran Energy.

Let op! U mag totaal dus maximaal 250 ml hypo- en hypertone dranken. Als u kiest voor 2 glazen melk, mag u bv geen koffie of water meer gebuiken.

Verder is het belangrijk om:

- Bij voorkeur in kleine slokjes te drinken en vocht over de dag te spreiden.
- En om vocht zoveel mogelijk te combineren met eten.

Wanneer de stomaproductie vermindert, mag u het vocht verder uitbreiden.

- Stap 1, zoals hierboven beschreven: max 1000 ml vocht, waarvan max 250 ml vrij drinken.
- Stap 2: max 1500 ml vocht, waarvan 500 ml vrij drinken.
- Stap 3: 2000 ml vocht, waarvan 1000 ml vrij drinken.

Zout

Om het verlies van zout met de ontlasting aan te vullen wordt u geadviseerd extra zout te gebruiken. Keukenzout (natriumchloride, afgekort NaCl), kunt u ruim over uw voeding strooien. Producten die veel zout bevatten en dus goed zijn om te gebruiken:

- keukenzout
- soep en bouillon
- smaakmakers, zoals aromat, ketjap (zoet en zout), maggi, tomatenketchup, curry
- vleeswaren en (smeer)kaas
- tomaten- en groentesap (met zout)
- zoute stokjes, pretzels
- chips (bevatten veel vet, dus beperkt gebruiken)
- zure en zoute haring

Onderstaande klachten kunnen wijzen op een zouttekort:

- vermoeidheid
- duizeligheid
- prikkelbaarheid
- slaapstoornissen
- concentratiestoornissen
- spierkrampen
- snel gewichtsverlies

Drop is **geen** goede zoutleverancier. De zoute smaak van drop komt niet van (keuken)zout, maar van salmiakzout (ammoniumchloride).

Melk en melkproducten (maximaal 250 ml per dag – valt onder hypertone dranken)

Gewone melk bevat lactose (melksuiker), wat mogelijk bij ruim gebruik de hoeveelheid ontlasting doet toenemen. Gebruik maximaal 250 ml zuivelproducten per dag en verspreid deze over de dag. Zure melkproducten, zoals karnemelk en yoghurt hebben de voorkeur, omdat deze minder lactose bevatten. Yoghurtdranken hebben soms toegevoegd suiker (sacharose). Het is beter om een variant te kiezen

gezoet met een zoetstof.

Suikers

Beperk het gebruik van koek, snoep, zoet beleg, honing, stroop en suiker. Deze gaan gisten in de darm en kunnen daarom laxerend werken. Suikervrije producten (gezoet met zoetstoffen) zijn toegestaan. De zoetstof fructose werkt laxerend, dit is geen goede vervanger voor suiker.

Fruit

Fruit en vruchtensap bevat vruchtensuiker, gebruik maximaal 1 portie fruit of vruchtensap per dag. De schillen en pitten van fruit kunnen de doorstroming in de darm stimuleren, het is beter fruit geschild te gebruiken.

Zetmeel

Zetmeel heeft een groot absorberend vermogen en kan de darminhoud goed indikken en kan daardoor de diarree verminderen. Maak daarom royaal gebruik van zetmeelrijke producten, zoals brood, beschuit, aardappelen, aardappelpuree, pasta en rijst. Zoute stokjes, pretzels, chips, biscuitjes, soepstengels en zoute koekjes zijn prima om tussendoor te gebruiken, deze bevatten naast zetmeel ook zout.

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: telefoonnummer (0229) 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl.

januari 2019

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00349-NL 09-12-2020

DIJKLANDER ZIEKENHUIS